شماره صندلی:	**بِاسمِهِ تعالی**	نوبت اول سالتحصیلی 405-404	
نام:	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه 3 کرج	نام دبیر:	محل مهر دبیرستان
نام خانوادگی:	**دبیرستان شهدای انقلاب اسلامی**	مدت امتحان:	
رشته و پایه: دوازدهم تجربی- ریاضی	نام درس: سلامت و بهداشت	تاریخ امتحان: 1404/10/10	

ردیف	با آرزوی موفقیت	بارم
1	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل بنویسید . الف) سلامت جسمانی قابل درک ترین بعد سلامت است که آسان تر از ابعاد دیگر میتوان آن را مشاهده کرد ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل 70 درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد ج) بیماری قلبی و عروقی به سن خاصی اختصاص دارد و همه افراد در معرض این بیماری نیستند د) ویروس HIV خود به خود تولید نمیشود بلکه میتواند از طریق انسان از طریق فردی به فرد دیگر منتقل شود	2
2	عبارت های زیر را با کلمات مناسب پر کنید : الف) معنی سلامت در فرهنگ فارسی معین _____ و معنی سلامت در لغت نامه دهخدا _____ است ب) روغن و کره شناخته شده ترین منابع _____ هستند ج) فشار خون بالا یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروز است که به عنوان _____ از آن یاد میشود	2
3	از بین کلمات داخل پرانتز کلمات مناسب را انتخاب کنید : الف) از بین چهار عامل موثر بر سلامت سبک زندگی با سهم (50 درصدی _ 90 درصدی) بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد ب) در گذشته بیماری های واگیردار و عفونی عامل اصلی مرگ و میر و ناتوانی به ویژه در (کودکان _ بزرگسالان) بودند ج) سرما خوردگی (برعکس _ همانند) آنفولانزا اغلب به درمان دارویی به خصوص آنتی بیوتیک نیاز ندارد و با استراحت درمان میشود	1.5
4	در پرسش های چهار گزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید . الف : کدام یک از اشخاص زیر سلامت را اینگونه تعریف کرده است : سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری نیست *امام علی * بقراط *ابن سینا * دانشمندان طب سنتی ب : کدام یک از گزینه های زیر ویتامین های محلول در آب هستند ؟ * C ، B * A ، K * E ، A * B ، D ج : میزان مصرف نمک برای افراد میانسال و سنین بالاتر به ترتیب چند گرم است	2

www.kanoon.ir

	❋5 گرم – 5 گرم ❋ 5 گرم – 3 گرم ❋ 3 گرم _ 5 گرم ❋ 3 گرم _ 3 گرم د : کدام یک از بیماری های زیر از طریق خون و ترشحات آن منتقل میشود ❋هپاتیت ❋ ایدز ❋ آنفولانزا ❋ هپاتیت و ایدز	
5	سوالات تشریحی الف : تعریف بهداشت را بنویسید . آیا بهداشت مترادف با سلامت است ؟ (1.5 نمره) ب : انواع کربوهیدرات را نام ببرید و دو مثال غذایی برای هر نوع بیان کنید ؟ (2 نمره) ج : چاقی را تعریف کنید و انواع آن را توصیف کنید ؟ (2 نمره) د) چهار دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را بیان کنید و یک مورد را به دلخواه توضیح دهید ؟ (2 نمره)	7.5
6	مشخص کنید هر یک از موارد زیر جزو کدام دسته از خود مراقبتی ها (جسمی ، روانی ، عاطفی ، اجتمائی یا معنوی) است ؟ الف : خوردن غذای سالم ب : کنترل خشم ج : احساس ارزشمندی در خود	2

www-kanoon-ir

	د : پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان	
7	تصاویر زیر نشانگر چه اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن است ؟   	1.5
8	رابطه مربوط به محاسبه BMI (شاخص توده بدنی) را بنویسید	1.5